

日	曜	主食	こんだて				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
			主菜	副菜	汁物	デザート	体をつくる		熱や力になる		体の調子をとのえる			Kcal	g
1	月	麦ごはん	カレーライス				牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールウ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ			702 19 22 給食再開	
2	火	白はん	麻婆豆腐 きゅうりのちゅうかつげ				ぶた肉 大豆ミート もめんどうふ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	たけのこ ねぎ きゅうり		597 25 17	
3	水	麦ごはん	ソースカツ丼 たまねぎのみそ汁				ぶた肉 あぶらあげ みそ	米 麦 さとう てんぷらこ パンこ	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ えのき			726 27 25	
4	木	フォカッチャ	てづくりミートローフ 野菜のスープ煮				牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	米 麦 さとう パン粉 じゃがいも	あぶら オリーブ油	にんじん さやいんげん	セロリ たまねぎ えのき キャベツ	コーン		571 28 22	
5	金	麦ごはん	ホイコーロー とうふとわかめのスープ				ぶた肉 きぬとろ とり肉	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま	にんじん あおピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ みつば	にんにく しょうが		610 26 18	
8	月	麦ごはん	ハヤシライス フルーツふるふるゼリー				牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう・ゼリー	あぶら バター 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ みかん缶 パイン缶 黄もも缶			774 20 22	
9	火	白ごはん	さばのしょうが煮 めったじる 梅干し				さば ぶた肉 みそ	米 さつまいも さとう	あぶら	にんじん	しょうが ねぎ うめぼし ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん		702 26 24	
10	水	白ごはん	酢豚 たまごレタスのスープ				ぶた肉 とり肉 たまご	米 さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	あぶら ごま油	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ぶなしめじ レタス		702 27 21	
11	木	ちらし寿司	鶏の竜田揚げ すまし汁				とり肉 たまご きぬどうふ あさり	米 さとう かたくりこ てまりふ	あぶら	にんじん なのはな	しょうが かんぴょう たけのこ 干しいたけ	えだまめ えのき		654 28 24	
12	金	白ごはん	ちくわチーズ天ぷら そくせき漬け 新じゃがいものそぼろ煮				ちくわ 牛肉 ぶた肉	米 さとう てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく・かたくりこ	あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	えだまめ		675 23 19	
15	月	白ごはん	ミートグラタン ミニトマト たまごスープ				たまご ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	米 マカロニ パン粉 かたくりこ	あぶら デミグラスソース	ミニトマト にんじん こまつな パセリ・トマト	にんにく たまねぎ			718 49 22	
16	火	赤飯	アスパラの千草焼き 切り干し大根炒り煮 みそ汁				とり肉 たまご さつまあげ うすあげ	米 さとう じゃがいも	ごま油 あぶら	にんじん アスパラガス	たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう きりぼし大根 ねぎ			608 22 24	
17	水	白ごはん	フライドチキン 中華あえ 塩ラーメン				とり肉 ぶた肉 あさり	米 ラーメン かたくりこ 米粉 さとう	あぶら ごま ごま油	にんじん	もやし きゅうり にんにく キャベツ	コーン ねぎ		749 31 26	
18	木	タコライス	イナムドゥチ おまつり給食 沖縄県エイサーまつ				大豆ミート ぶた肉 あつあげ かまぼこ みそ	米 こんにゃく	あぶら ごま油	トマト 青ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	干しいたけ ねぎ		688 31 23 おまつり給食	
19	金	白ごはん	ししゃもの天ぷら ごま酢あえ 肉豆腐				牛肉 やきどうふ	米 てんぷら粉 さとう くるまふ	あぶら ごま油 ごま	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	ねぎ ほししいたけ		670 26 22	
22	月	白ごはん	豚肉のみそ炒め けんちん汁 キャンディーチーズ				ぶた肉・とり肉 うすあげ もめんどうふ ほうばみそ	米 さとう かたくりこ	あぶら	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	キャベツ ごぼう ねぎ		655 28 21	
23	火	きなこ 揚げパン	チキンとコーンのサラダ カレースープ煮				きなこ とり肉 ぶた肉 フランクフルト	米 さとう	油 カレールウ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく		653 27 29	
24	水	牛丼	もやしのごまあえ わかめのみそ汁				牛肉 かまぼこ みそ うすあげ	米 さとう こんにゃく かたくりこ	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ごぼう			631 24 18	
25	木	白ごはん	さんみ焼き ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ				さつまあげ とり肉 こうやどうふ たまご	米 しらたき かたくりこ さとう くるまふ	あぶら	にんじん さやいんげん ゆかり粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり		633 30 16	
26	金	大豆 わかめごはん	ハムカツ ケチャップソース はりはり漬け 豚汁				大豆 ハム ぶた肉 みそ	米 麦 パン粉 さとう てんぷら粉 じゃがいも	あぶら ごま ごま油	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ きりぼし大根 ねぎ			657 25 19	
29	月	白ごはん	揚げないコロケ にんじんグラッセ 豆乳汁				ぶた肉・牛肉 うすあげ・みそ 大豆ミート とり肉・豆乳	米 じゃがいも パンこ	オリーブ油 バター	にんじん	たまねぎ コーン だいこん ほししいたけ	なめこ ねぎ		677 26 17	
30	火	麦ごはん	豆のドライカレー フルーツヨーグルト				牛肉 ぶた肉 大豆ミート 大豆	米 麦 じゃがいも レンズ豆	あぶら カレールウ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 黄もも缶 ほしびどう ごぼう		736 25 19	

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載されています。



